

WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Met kleine acties kan jij sociale contacten opzoeken. Ga de strijd aan tegen eenzaamheid en doe mee met deze bingo. Neem initiatief en pak het aan!

Heb jij al bingo?

Doe ze
allemaal!!



Drink een kopje koffie of thee met de burens

Spreek eens af met een familielid

Stuur iemand die je lang niet hebt gesproken een berichtje

Ga samen sporten

Maak een wandeling met een vriend of kennis

Doe een vrijwilligersactiviteit

Nodig iemand uit om een film of serie te kijken

Luister samen naar muziek en deel je favoriete nummer

Ga naar de bibliotheek

Probeer een creatieve workshop of cursus

Bezoek een buurtactiviteit

Organiseer een spelletjesavond

Scan de QR-code voor meer informatie over De Derde Helft.



Neem deel aan De Derde Helft bij S.V. 's-Graveland

Doe mee met een sport- of beweeg-activiteit

Behoeftte aan een breed gesprek over positieve gezondheid? Neem contact op met:

Leefstijlcoach Joyce van Houdt, via
jvanhoudt@teamsportservice.nl of 06 - 11 26 15 94.

Wijdemeren

